

Die Diskussionen reißen nicht ab, was ist nun der Erfolgsgarant für alle Abnehmwilligen: Low-Carb-Diäten oder doch eher die Low-Fat-Variante?

Fette kommen, Kohlenhydrate gehen?

Mit pädagogischem Geschick werden unsere Kinder dort abgeholt, wo sie sich befinden: nämlich vor dem Fernseher! In Zeiten, in denen Kinder nur noch selten ihren Bewegungsdrang ausleben und zunehmend Pfunde an Bauch und Hüften anfuttern, muss tief in die Trickkiste gegriffen werden. Die Sesamstraße-Produzenten haben entschieden, dem allseits bekannten Krümelmonster fortan die Kekse zu streichen. Starkes Übergewicht bei Kindern und Erwachsenen fordert heutzutage kreative Problemlösungen bei der Eindämmung des weltweit größten Gesundheitsproblems.

Low Carb oder Low Fat – das ist hier die Frage



Streit der Wissenschaftler

Einig sind sich alle darin, dass ein Zuviel an Kalorien langfristig dick macht. Ob eine sinnvolle Diät nun aber fettarm oder doch kohlenhydratreduziert sein soll, darüber streiten seit einigen Jahren etliche Wissenschaftler rund um den Globus. Lange Zeit war die Richtung klar: Eine für den Menschen sinnvolle Ernährung soll wenig Fett und reichlich Kohlenhydrate enthalten. Folglich tauchen in entsprechenden Ernährungsempfehlungen Getreide und Co. stets als Basiskost auf. Bis zu sechs Scheiben Vollkornbrot sollen pro Tag verzehrt werden, heißt es in den Empfehlungen der Fachorgane. Und größtenteils findet sich sowohl zum Frühstück als auch zum Abendbrot selbiges auf dem Teller. Dazwischen Reis, Nudeln oder Kartoffeln – der Aufruf zur kohlenhydratreichen Kost ist den Experten gelungen.

Die Industrie passt sich an

Beim Griff in die Milchprodukttheke im Supermarkt wird vom Verbraucher zuallererst der Fettanteil vom Käse überprüft und Butter selbstverständlich nur in der Halbfett-Variante eingekauft. Denn das Fett muss runter vom Teller – das weiß bereits jedes (mittlerweile selbst vom Übergewicht geplagte) Kind. Logisch, dass der Handel ausreichend Produkte anbietet, welche das Einhalten der aktuellen Ernährungsrichtlinien erleichtern. Mit dem Bekämpfen der Nahrungsfette auf dem Speiseplan hat sich gleichermaßen eine unglaubliche Industrie entwickelt, die mit dem „Fett reduzieren“-Kurs ihr Geld verdient. Es verwundert nicht, dass ein Hersteller von Getreideprodukten auf der Rückseite seiner Lebensmittelverpackungen die heute gültige Ernährungspyramide mit kohlenhydratreicher Basis abdruckt.

Woher kommen die Ernährungsempfehlungen?

Der Ursprung dieser Empfehlung zur fettarmen Kost ist in einer Zeit zu suchen, in der Wissenschaftler nach Gründen für das erhöhte Aufkommen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen suchten. Warum ein Mensch einen Herzinfarkt erleidet, wurde hauptsächlich mit der Verengung seiner Arterien begründet. Schuld daran: Fett und Cholesterin. Die „Fett macht fett und krank“-Theorie klang logisch und wurde durch Untersuchungen gestützt, welche beweisen konnten, dass Übergewichtige

wichtige mehr Fett zu sich nehmen als normalgewichtige Personen. Allerdings ergibt sich hierbei lediglich eine Momentaufnahme. Ob diese Menschen auch während ihrer Gewichtszunahme viel Fett gegessen oder vielleicht erst zum Zeitpunkt ihres Übergewichtes ihre Fettzufuhr zur Deckung ihres erhöhten Energiebedarfs gesteigert haben, bleibt unklar.

Low-Fat-Diät, ja oder nein?

Und es gibt weitere Beobachtungen, welche das „Fett-spar-Dogma“ anzweifeln lassen.

- ▶ Das „American Paradox“ belegt in den letzten 30 Jahren eine deutliche Zunahme an übergewichtigen Amerikanern trotz Reduktion der Fettzufuhr.
- ▶ Studien zeigen, dass die Sterblichkeitsrate der Einwohner Südiindiens siebenmal höher lag, verglichen mit der im Norden, obwohl die Nordinder 19-mal mehr Fett konsumierten.
- ▶ Experimente, bei denen die Effekte einer Niedrig-Kohlenhydrat-Diät mit denen einer klassischen „Low Fat“-Diät verglichen wurden, zeigen z.T. deutlichere Gewichtsverluste bei Probanden, welche der ersten Diät-Gruppe zugewiesen wurden.

Die Übergewichtswelle rollt. Aber klassische Ansätze zur Bekämpfung dieses Problems versagen. Weniger Fett in den Mahlzeiten hat die Menschen offensichtlich doch nicht schlanker gemacht, wie einst angenommen. Vorhang auf und Bühne frei für die „Low Carb“er. Nachdem die Low-Fat-Ernährung anscheinend gescheitert ist, soll nun die kohlenhydratarme Variante (genannt „Low Carb“) Lösungsansätze bieten. Anstatt den Fettanteil in den Mahlzeiten zu reduzieren, wird das kritische Auge des Verbrauchers seit einiger Zeit auf die Kohlenhydratträger gelenkt.

Kohlenhydratzufuhr überdenken?

Nudeln, Kartoffeln und Reis sollen vom Teller purzeln und mit ihnen die unliebsamen Pfunde – so die Hoffnungen und Versprechungen der „Low Carb“-Befürworter. Im Wesentlichen werden vier Gründe aufgetischt, welche gegen fettarme und für kohlenhydratreduzierte Ernährungsgewohnheiten sprechen:

1. Kohlenhydratreiche Kost führt zu ständiger Anhebung des Blutzuckerspiegels und damit der Insulinproduktion. Insulin ist ein Hormon, welches den Fettabbau reduziert und die Fetteinlagerung in Speicherdepots erhöht. Weniger Kohlenhydrate in der Ernährung führen zu geringerer Insulinproduktion und verminderter Bildung von Fettpolstern.
2. Häufige und starke Insulinausschüttungen provozieren mittel- und langfristig verschiedene Störungen im menschlichen Stoffwechsel: Überbeanspruchung der Bauchspeicheldrüse, verringerte Harnsäureausscheidung, erhöhte Gefahr der Bildung von Krebsgeschwüren und erhöhtes koronares Risiko.
3. Getreideprodukte kommen in unserer Entwicklungsgeschichte erst seit ca. 10.000 Jahren vor. Der größte Anteil heute lebender Menschen trägt jedoch Gene in sich, welche nicht oder noch nicht an kohlenhydratbetonte Ernährung angepasst sind. Unser Körper ist Nahrungsmittel gewohnt, wie sie in der Steinzeit vorkamen, und reagiert z.T. mit erheblichen Funktionsstörungen auf kohlenhydratreiche Ernährung.
4. Im Regelfall führt fettarme Kost zu einer schlechten Sättigung. Erhöht man den Eiweißanteil zu Lasten der Kohlenhydrate, lässt sich das Sättigungsempfinden steigern und Heißhungerattacken lassen sich vermeiden.

Neu sind diese Erkenntnisse allerdings nicht. Berühmt sind hierzu die Ausführungen von Dr. Atkins zu Beginn der 70er Jahre. In einem seiner Bücher schreibt er: „Eine fettarme Diät muss mehr Kohlenhydrate enthalten – genau der Nährstoff, der fett macht.“ Zum damaligen Aufblühen der „Low Fat“-Ernährung wollte diese Aussage nicht recht passen und Atkins' außergewöhnliche Ernährungsphilosophie konnte sich nicht durchsetzen.

Revival der Atkins-Diät

Doch die zunehmende Übergewichtsepidemie zwang Experten, Wissenschaftler und Verbraucher, nach Alternativen zur fettarmen Kost zu suchen. Vor einigen Jahren erinnerten sich plötzlich viele u.a. an die Atkins-Diät, welche daraufhin ein wahrhaftiges Revival erlebte. Seitdem drängen etliche weitere „Low Carb“-Diäten auf den verunsicherten Markt.

Die Begründer von „South Beach Diet“, „Zone-Diet“, „Paleo-Diet“, „LOGI“ und vieler anderer Abnehmprogramme streben nach Aufmerksamkeit, um ihre Philosophie zu verbreiten. Für den Verbraucher

bleibt oft nicht mehr als pure Ratlosigkeit. Sind Kohlenhydrate nun gesund oder nicht? Macht Fett wirklich fett? Oder ist es zum Abspecken eigentlich egal, was man isst, Hauptsache, die Kalorienzufuhr ist niedrig? Was bleibt ist ein großes Durcheinander an Empfehlungen und Meinungen.

Nicht selten bleiben viele dabei im tiefen Diät-Dschungel stecken. Statt schwindender Pfunde und engerem Gürtel bleiben Ratlosigkeit und Verzweiflung zurück.

Stand der Wissenschaft

Fest steht allerdings: Eine Vielzahl an neuen Untersuchungen, in denen die „Low Fat“- mit der „Low Carb“-Ernährung verglichen wurde, kann ausreichende Beweise für die Vorteile kohlenhydratarmer Kost liefern. Gewichtsreduktion, Blutfettwerte oder Herzinfarktrisiken stellen sich unter der fett- und eiweißbetonten Variante deutlich günstiger dar. Zu verdanken haben wir diese Erkenntnisse in erster Linie der Wissenschaft aus Übersee. Aus den USA, wo auch heute noch kohlenhydratbetonte und fettarme Ernährung als Standard gilt, liefert vor allen Dingen die Harvard Universität aus Boston regelmäßig wichtige Daten. Einer der bekanntesten Experten aus ihren Reihen, Dr. David Ludwig, entwickelte im Jahr 2001 eine völlig neue Ernährungspyramide zur Bekämpfung unserer Zivilisationskrankheiten. Die „LOGI“-Pyramide steht für „Low Glycemic Index“ und stuft Lebensmittel nach ihrer blutzuckersteigernden Wirkung ein. Laufend werden hierzu Studien veröffentlicht, welche eine Ernährung nach LOGI-Prinzipien als vorteilhafte Kost ausweisen.

Wo liegt der Hund begraben? Es müsste jetzt klar sein, dass die konventionelle „Low Fat“-Ernährung nicht die ideale Kost für die meisten Menschen ist. Doch deutsche und amerikanische Ministerien weigern sich, ihre Empfehlungen an die u.a. aus Harvard gewonnenen Erkenntnisse anzupassen. Insider wissen schon längst, dass nicht zufällig führende Ernährungsexperten bei der Diskussion über neue Ernährungsrichtlinien nicht befragt werden, solange sie die etablierte Meinung in Frage stellen. So geschehen gegen Ende letzten Jahres, wo den Wissenschaftlern der Harvard Universität die Türen zu den Gremien, welche eine neue Ernährungspyramide gestalteten, verschlossen blieben. Herausgekommen ist Anfang 2005 das, was im Wesentlichen auch schon vorher galt: 45–65% der täglichen Kalorien sollen aus Kohlenhydraten stammen. Geändert hat sich hierbei nichts, jedoch zieht die Übergewichtigkeit in aller Welt ihre Kreise.

Fazit

Ob nun „Low Carb“ diese Entwicklung stoppen kann, kann keiner versprechen. Allerdings spricht vieles dafür. Einen Versuch wäre es wert, denn fettarme Ernährung hatte seine Chance.

Clifford Opoku-Afari | ist Personal Trainer und Ernährungsberater sowie Referent in der Fitnesstrainer-Ausbildung der Deutschen Trainer Akademie Köln (www.bdpt.org). Außerdem ist er Inhaber der Ernährungs- und Trainingsberatungsfirma „BeHealthy“. Weitere Infos: www.BeHealthy.de



SERVICE



BUCHTIPP

Die Diät-Katastrophe von Clifford Opoku-Afari: Über das Kohlenhydrat-Kartell, süsse Machenschaften und Wege aus dem Diätendschungel (systemed Verlag). Auch im Media-Shop erhältlich.